

EL CAMINANTE (Cuarta parte)

Introducción

El epílogo en la ruta del caminante, que contempla la undécima y duodécima horas, dentro del proceso de evolución del caminante.

LA UNDÉCIMA HORA: CON NOSOTROS MISMOS

EL ENCUENTRO DEL CAMINANTE

- Abuelo, quisiera que me explicaras por qué la gente sabiendo que puede haber un camino para “ser uno mismo”, no está motivada a producir un cambio en su forma de vida.
- Hijo, lo primero que debes saber es que todos tenemos un temor a ser uno mismo, pues si lo intentamos, el cambio que experimentamos significará asumir responsabilidad y autonomía en nuestras decisiones. Esto mismo produce una crisis del cambio reflejado en ciertas enfermedades de nuestra época: angustia, soledad, depresión, sentimientos de destrucción y autodestrucción. Todo esto se manifiesta en una batalla sin cuartel entre la conciencia interior que intenta emerger y la conciencia exterior retraída por las pautas y normas sociales que son barreras a la expresión de sí mismo. Se intenta sacar a la luz la interioridad y reflejarla en el comportamiento, pero se siente una enorme presión social, cultural y familiar que inhiben la potencialidad creadora, efectuando así el organismo mediante una especie de autocastigo inconsciente por la negación a la propia naturaleza: ser uno mismo.

Ahora, si queremos resolver este problema, ya sabemos que debemos hacernos las preguntas adecuadas para obtener las respuestas pertinentes. Entonces, si la acción es Ser no mismo, la pregunta ¿Qué evita ser uno mismo? Nos plantea que el conformismo en la pasividad de la rutina diaria, nos asegura un comportamiento uniforme y convencional, sin el peligro de afrontar nuevos desafíos. De ahí que, como una forma de evitar tener tiempo para reflexionar y conocerse a sí mismo, intentamos por todos los medios estar siempre ocupados, con la mayor cantidad de actividades que absorben nuestro tiempo: reuniones, trabajo, diversión, comidas, cine, televisión, internet, lectura, etc., que no nos van dejando espacio para el descubrimiento de sí mismo, pues si no realizamos estas actividades, pensamos que se produciría un vacío existencial, al cual no queremos estar expuestos.

- Abuelo, podrías darme un ejemplo de cómo resolverías este dilema.
- Quisiera contarte alguna de mis experiencias, pero creo que mejor te proporcionaré una historia de las experiencias de otras personas que responden de mejor forma acerca del significado del encuentro consigo mismo. En ella se muestra los

obstáculos para ser uno mismo; los efectos de éstos en el comportamiento y, por último, cómo se podría resolver el caso.

También nos describe el comportamiento anormal en que muchas veces no hacemos lo que debemos hacer, sino lo que otros nos sugieren, contraviniendo nuestro propio propósito original, cometiendo errores por no hacer lo correcto, ser uno mismo haciendo lo que predetermina nuestra conciencia. De ahí que, si hago lo que no quiero y no hago lo que quiero, estamos negando nuestra propia conciencia interior.

La historia es un caso de represión del sí mismo de un joven apegado a lo que decreta su madre. La breve descripción de esta relación se da en el siguiente comentario:

“Nuevamente su madre prohíbe a su hijo salir con sus compañeros y lo hace muy aprensivamente, involucrándose ella. Para justificar su negativa, reafirma a los demás y para sí misma: Yo no iré y Juan Carlos no sale sin mí. Me da miedo acampar por los bichos. No soporto esas condiciones. Además Juan Carlos se conforma con ir conmigo a comer a un restaurant. Lo va a pasar muy bien ahí conmigo. Bueno me tengo que ir. Espero que lo pasen bien ustedes. Adiós.

Si bien las características y circunstancias de este caso, puede no tener similitudes ni un fin dramático como el ocurrido en el histórico caso de Ellen West (La persona como centro, Carl Rogers), el desarrollo futuro del joven se puede ver afectado si no se soluciona con anticipación el problema. El niño, en este momento, no tiene capacidad para rebelarse del poder autoritario y manipulante de su madre y es probable que vaya perdiendo su capacidad para ser independiente y autónomo en la toma de decisiones, provocándole un conflicto entre su conciencia de ser uno mismo o ser otro (madre) sin sentimientos propios, al arbitrio de lo que piensa y decida ella.

La solución a este problema pasa por investigar la causa del por qué se evita la acción de ser uno mismo (al hijo) por parte de su madre. Descubrir que el control que pretende ejercer a su hijo más bien es un descontrol de la vida de su hijo. Eso no es amor. Si realmente amara a su hijo le daría libertad para ser uno mismo y no hacerlo dependiente de ella.

Probablemente por alguna razón su madre intenta controlar a su hijo, aunque ella no admita ni reconozca su culpa. Ahora, ¿Qué pasa por la mente de su madre? Intentaremos analizar su comportamiento descrito anteriormente:

De la prohibición de compartir con sus compañeros se desprende que se ha repetido en muchas oportunidades y no es una situación ocasional en que pudiera justificarse la inasistencia del niño.

La actitud de involucrarse, refleja que dado que no puede racionalmente justificar su negativa a autorizar a su hijo a salir, entonces establece un silogismo para su auto-convencimiento: “mi hijo no sale sin mí; yo no iré por ningún motivo (terror a los bichos). Por lo tanto, él no irá.

Ella manipula los sentimientos de su hijo al introducir una actitud conformista en él, suponiendo que lo pasará muy bien con ella.

Al ver que su actitud no es aprobada por el grupo, la madre se excluye, aduciendo que abandona la reunión, pues si se quedara podría exponerse a la presión de otras opiniones divergentes de su punto de vista. Se siente más segura en sus apreciaciones retirándose.

Además, como se sabe que retirarse significa no estar de acuerdo con los demás (y ya que no lo está pasando muy bien), a fin de no reflejar sus pensamientos, proclama a viva voz: “que lo pasen muy bien ustedes”.

El final del adiós es cortante, implicando una separación sin ninguna disposición a llegar a un encuentro que permita entablar una relación de comprensión y entendimiento de los puntos de vista divergentes. No es un adiós transitorio como para volvernos a ver, sino que es una despedida como para no vernos jamás.

Ir al rescate de Juan Carlos, no pasa por quitar el dominio a su madre, sino más bien el problema es hacer comprender a su madre que su conducta no es adecuada (si ella verdaderamente ama a su hijo) para que Juan Carlos se desarrolle como un ser autónomo e independiente, que sea tratada como persona más que como objeto, que tiene sus propios sentimientos y que tiene que ser tal como es y no como queramos modelarlo como una figura de cera.

Cuando su madre comprenda en consciencia que su conducta respecto a Juan Carlos es errada, solo entonces comenzará el encuentro con su hijo. Hoy realmente están muy separados, aunque aparentemente su madre crea que están profundamente unidos. La relación que mantienen es de carácter sujeto objeto. Cuando exista vislumbre de ser tratado como persona, Juan Carlos comenzará realmente a ser y vivir como lo que es, un auténtico ser humano en su libre albedrío.

Debido a que el individuo alienado en su comportamiento, durante mucho tiempo ha sido considerado virtualmente como un “objeto” a manipular por terceras personas, él pierde la capacidad de reaccionar y responsabilizarse a sí misma y aunque siente que es tratada de forma impersonal y deshumanizada, no se siente capaz para rechazar la opresión. A su vez, si en su tratamiento médico, también es considerada como “cosa” a curar de su diagnóstico, esto mismo puede acrecentar su “enfermedad”.

A modo de facilitar un encuentro con la persona, que lo lleve al descubrimiento de sí mismo, más que dirigir la relación entre los individuos, intentar establecer una comunicación y diálogo donde impere un sentido de participación entre personas más que de paciente-médico, logrando con ello un encuentro del tipo yo-tu antes del yo-ello que produce una frontera entre los individuos. Así, gradualmente, la persona alienada irá soltando sus apegos y amarras hasta llegar a sentirse y descubrirse a sí mismo.

Últimamente se dan muchas conferencias acerca del conocimiento de sí mismo, existiendo una gran motivación en los libros de autoayuda, un acercamiento hacia las religiones, grupos, sectas, etc. Todos estos elementos indican que el hombre anda en búsqueda de sí mismo a través de tales recursos externos y demuestra que se encuentra en un estado

permanentemente alienado lo que nos lleva de nuevo al problema planteado al principio, el temor de ser uno mismo por la responsabilidad que lleva consigo esa acción.

Para ser uno mismo, es necesario convertirse en actor. Ser uno mismo implica a su vez, que uno se hace a sí mismo. No requiere de instrucciones y conferencias o clases de cómo debe ser, sino que estos instrumentos del cambio pueden ser obstáculos de su propio cambio. Solo sirven como agentes de motivación al cambio y cada uno debe buscar su propio camino. Los maestros del cambio de vida generan quiéranlo o no una dependencia del individuo, así como también lo producen los libros de referencias del cambio. Estos instrumentos del cambio, que forman parte de la educación tradicional, contribuyen en gran medida a ejercer una coacción al individuo en donde se incentiva la pasividad más que la acción a cambiar. El sujeto comienza a sentir que estos elementos (maestro y libros) son “alimentos” que contribuyen a saciar su “hambre intelectual” más que emocional y conductual, y cada vez comienza a “devorar” más cantidad de ellos. Solo una vez que deje tal dependencia y comience a vivir como un individuo auténticamente libre de toda referencia, puede producir en sus sentimientos y conducta el cambio de paradigma de su sistema de vida, convirtiéndose así por último en actor y arquitecto de su propio destino.

Sin embargo, si dejamos que otro determine nuestro actuar, alterando nuestros sentimientos y emociones al arbitrio de ellos, esto puede llevarnos a un conflicto interior entre lo alienado que seríamos en ese momento y lo que deberíamos ser (independientes y responsables de s Si desde la infancia se nos viene señalando que nuestros sentimientos deben ser distintos a como lo estábamos experimentando, entonces comenzamos una vida hipotecada que no es nuestra: somos otros. Hemos vendido nuestra libertad. Tarde o temprano pagaremos esta incoherencia entre nuestros sentimientos íntimos y nuestra conducta alienada.

- Abuelo, quisiera pedirte el más grande consejo que jamás te haya pedido alguien. Tu sabes que hay tantos caminos de búsquedas como libros hay en el mundo; que muchos han venido y vendrán descubriendo un pasaje para la vida; que durante mucho tiempo se nos viene enseñando distintas formas de vida correcta; que se han divulgado en la historia de la humanidad diversos “ismos” que persiguen un cambio o transformación de la sociedad. En fin, hemos sido permanentemente incentivados a cambiar nuestras vidas. Todo esto, ¿supone que nunca hemos hecho lo correcto?
- Hijo, tú y todos siempre han hecho lo correcto.
- Pero abuelo, y aquellos que hacen cosas malas.
- La ignorancia de lo que es bueno o malo les hizo cometer esas acciones impuras. Si supieran lo que hacen, harían cosas buenas. Entonces hacen lo correcto de acuerdo a lo que saben. “Ellos no saben lo que hacen”, pero lo que hacen es correcto con lo que saben. “Pobre de aquel que supiera lo que hace” e hiciera lo incorrecto. De ahí que, el que sabe es el mayor pecador porque no hace lo correcto.
- Entonces abuelo, estoy tranquilo al saber que siempre he hecho lo correcto.

- Si hijo, pero para que te tranquilices más, te diré que debes seguir haciendo lo que siempre has hecho: ser tú mismo y no ser otro, pues tu eres responsable por ti mismo; tu construyes tu vida y eres y serás lo que debes ser; nadie lo hará por ti, eres libre de elegir tu camino y si bien siempre haces lo correcto, tu deber es imbuirte de conocimientos y sabiduría para que descubras lo bueno de lo malo. Eso sí, una vez que lo sepas, tu mayor responsabilidad será guardar en tu corazón este conocimiento, pues entonces tendrás el discernimiento para hacer o no hacer lo correcto. Esa será la misión de tu vida y no debes temerle a ello.
- También hijo, otra forma en que se manifiesta el temor a ser responsable de nosotros mismos, es cuando experimentamos un cambio en una comunidad en nuestras relaciones con los demás y posteriormente fuera de esa comunidad para la cual nos hemos reunidos perdemos la fuerza y vigor necesario para mantener el cambio vivido dentro de la comunidad. Entonces, todas las promesas y compromisos de cambios, adquiridos allí, no son fácilmente cumplidas posteriormente. De ahí que, la comunidad sería más bien un importante factor transitorio de motivación para el cambio. Este es uno de los problemas a resolver, ¿cómo mantener el cambio de las personas más allá de la formación de una comunidad? Esto nos permite sugerir que quizás el cambio no se experimenta tanto en nosotros, sino más bien en la propia relación con los demás. Entonces, llegar a ser uno mismo significa, en este caso, ser uno mismo en los demás y con los demás, llevándonos a comprender que el encuentro y descubrimiento de nosotros mismos se refleja en nuestra relación con los demás.

LA DUODÉCIMA HORA: PROCESO DE NUESTRA VIDA

EL DISCURSO DEL CAMINANTE

- Abuelo, se me ha invitado a que haga una demostración de todo lo que he aprendido contigo. Creo que ahora, por primera vez, no voy a pedirte consejo alguno, de cómo debo hacerlo y por ello no quiero que me interrumpas, aunque lo esté haciendo mal, pues lo que yo diga, eso ha sido lo que he aprendido aunque hayas querido decirme otra cosa con otro significado durante nuestras charlas. Pero antes de iniciar ese discurso, quisiera hablar de cómo he experimentado el camino del cual gran parte de nuestra vida lo hemos recorrido juntos:

A mi modo de ver, el caminante durante su travesía efectúa siete pasos que de una u otra forma enmarcan el sentido del proceso de Ser y Vivir, y de la evolución de la conciencia.

El primer paso nos enfrenta a la toma de conciencia de la realidad. Siempre había pensado que la realidad era un hecho objetivo, independientemente del sujeto observador. Suponía que existía una completa separación de la dualidad sujeto-objeto. Sin embargo, con el correr del tiempo, mi posición ha ido experimentando un proceso

de cambio y actualmente reconozco que no existe tal dualidad, sino más bien que nuestro campo de percepción habitual, “finge” ver la realidad pero en ciertas ocasiones, llámese percepción extrasensorial, intuición, efectos de sincronicidad u otro fenómeno psíquico, estamos en un estado de conciencia especial que se manifiesta en vivencias fuera de lo normalmente aceptado como realidad.

Durante el transcurso de nuestra vida, en numerosas oportunidades, estamos en contacto con estas “otras realidades”, pero a menudo pasan desapercibidas o las calificamos como hechos fortuitos y casuales. Pero si analizamos profundamente las circunstancias que motivaron tales experiencias, se obtienen importantes elementos que favorecen la producción de estos sucesos.

La variedad de diversas realidades es múltiple, y se presenta a veces de un modo solo aceptable al conocimiento de las fronteras de la ciencia, y se desechan habitualmente en la ciencia oficial por la dificultad de someterse al rígido y estático método científico ya que para que generalmente ocurran tales fenómenos es necesario que exista una amplia libertad psicológica, lo que no acontece durante el proceso de observación científica. Es la misma situación que ocurre cuando queremos recordar algo o un examinador se acerca al sujeto y, éste siente la presión autoritaria de aquel olvidando todo lo que sabe, hasta el momento en que se sienta libre de tal sugestión y sólo entonces, dará rienda suelta a toda su creatividad e imaginación.

En otras ocasiones, ocurren sucesos extraños incluso para quien esté acostumbrado a ellos, por lo que no queda más que guardarlos silenciosamente, en completa reserva. Se reconoce que prácticamente todos tenemos participación de diversas realidades de este tipo y sin embargo si se nos pidiese revelarlas, solo una fracción de ellas daríamos a conocer a otras personas, seguramente debido a un temor ancestral a lo desconocido y también al hecho de que normalmente rechazamos la idea de que podemos influir mentalmente en los sucesos habituales.

Algunas situaciones nos hacen ver que probablemente la realidad que percibimos no sea el significado que conscientemente le damos, sino más bien, puede esa “realidad” estar influenciada por factores inconscientes que no alcanzamos a percibir en su totalidad debido a que vemos fragmentariamente lo que queremos ver, motivado por nuestras propias creencias.

De todas aquellas ocasiones que modificaron mi percepción de la realidad tengo memoria de las siguientes:

- Recuerdo cuando niño ese secreto de un ritual mágico dirigido hacia la Luna llena hizo desaparecer las verrugas de mis pequeñas manos.
- Recuerdo aquella vez que llevaron a mi perrito a un lugar muy lejano y regresó solo, sin explicarnos su sentido de orientación.
- Recuerdo las coincidencias que se dieron cuando recuperé esa llave perdida. Era como si alguien me llevara al lugar adecuado en el momento preciso.

- Recuerdo aquella Navidad en que tuve un impulso de comprar un regalo a última hora, que sirvió para resolver un problema fundamental, para el que “no estaba destinado”.
- Recuerdo aquel sueño de algo que estaba ocurriendo a miles de kilómetros.
- Recuerdo cuando deseaba ubicar a alguien y repentinamente aparecía de forma inesperada, como si hubiésemos estado de acuerdo.
- Recuerdo cuando deseaba pasar desapercibido y, parecía como si nadie me veía.
- Recuerdo cuando buscaba algo y solo después de “abandonar” la búsqueda encontraba lo perdido.
- Recuerdo todas aquellas ocasiones en que alguien pronunciaba una palabra simultáneamente leída por mí.
- Recuerdo las veces que tenía en mente una idea y, posteriormente, me encontraba con los mismos pensamientos expuestos en otra situación fortuita en libros y/o por terceras personas.
- Recuerdo todas aquellas oportunidades en ser el último en beneficiarme, visto como una excepción entre ganar o perder una oportunidad.

Ahora quisiera referirme a los siguientes dos pasos del caminante, que nos sitúan en una conciencia de ubicuidad. La conciencia de la situación en que estamos y la conciencia de lo que esperamos (¿dónde estoy y a dónde voy?).

Antes de iniciarse en la búsqueda de un camino hacia el desarrollo del ser, debemos situarnos en nuestra posición actual: comprender el entorno a través de la percepción pura, libre de sumisiones y creencias, analizar el proceso que efectuamos en las diversas actividades desempeñadas, determinar el rol de la sociedad en la evolución del hombre y el descubrimiento de la esperanza en el despertar de la conciencia.

Nunca antes tuvo el hombre a disposición de los más grandes adelantos de la ciencia y tecnología en los campos de la biología, la medicina, las comunicaciones, el transporte, etc. Todas estas adquisiciones han transformado el comportamiento del hombre, le han facilitado la vida en extremo, en cierta medida, se puede decir que, esto ha contribuido a producir una distorsión (contracción) del tiempo y del espacio. Pareciera que mientras más ha ido progresando el hombre debiera ser más feliz y resolver o eliminar rápidamente sus problemas, externos e internos al individuo que afectan su salud física y mental. La contaminación ambiental ha llegado a límites peligrosos. El estrés aparece como la enfermedad del siglo. Estos y otros problemas hacen que el individuo se sienta aprisionado e impotente, no pudiendo liberarse fácilmente de ellos.

La crisis espiritual provocada por todos estos y otros problemas, hace que el hombre “despierte” a su conciencia liberando todas sus potencialidades para poder subsistir en un mundo hostil, mediante un proceso de cambios en su forma de vida que contrarreste este flagelo.

Sin desconocer las ventajas que tiene el pertenecer a una sociedad (relaciones interpersonales, trabajo, hábitos, sugestión positiva, etc.), es necesario conocer algunas desventajas que involucra esta relación entre dos o más agentes del cambio (personas, actitudes, acciones).

El individuo se siente sometido a un bombardeo de estímulos que le alteran su percepción y conocimiento de la realidad, mediante un proceso que actúa directa o indirectamente a través de un efecto imagen (publicidad y propaganda) que actúa a la manera de una sugestión subliminal, modificando el comportamiento del individuo a causa del estado de somnolencia provocado por esos medios semihipnóticos, favoreciendo con ello la formación de hábitos de conducta por la continua repetición de estímulos que anulan o reducen al menos el pensamiento crítico, manteniendo al sujeto en un estado permanente de sometimiento de su voluntad.

Por otra parte, entre los factores que contribuyen a la crisis de la relación interpersonal merecen mencionarse tres efectos que alteran la conducta humana.

El primer efecto es un fenómeno psicológico que podríamos caracterizar con la expresión “lo familiar engendra el desprecio”, pues aquello que está más cercano a nosotros (para nuestro uso) lo desvalorizamos mayormente que aquello que no nos pertenece. De ahí que, nuestros parientes más cercanos realzan más nuestros defectos que virtudes, en cambio los extraños, perciben y señalan con énfasis nuestras capacidades y aptitudes. Se dice que la negatividad que tenemos consigo mismo, converge hacia aquellos que nos sentimos más unidos.

El segundo efecto concierne al rol de las expectativas hacia nosotros. La imagen que proyectamos está casi siempre asociada a un sentimiento consciente o inconsciente de lo que suponemos que los demás esperan de nosotros, y se manifiesta en nuestra forma de actuar y pensar frente a ellos, como una profecía autocumplida. Esto nos demuestra que en cierta medida no somos tan libres como pensamos para actuar independientemente de quien sea nuestro interlocutor. La educación de los niños se ve lamentablemente afectada por este fenómeno cuando literalmente los programamos negativamente transformando su comportamiento creativo y espontáneo en otro pasivo y temeroso.

Un tercer efecto negativo en la relación personal es una de las formas de manipulación e inhumanidad de la que nadie escapa y se describe como funcionamiento “en cumplimiento del deber”. A tal punto llega este efecto, que altera el comportamiento “normal” del individuo en contra de su conciencia, adoptando así un cuadro patológico de conducta cruel al percibir al hombre solo como un medio destinado a cumplir su deber, en vez de verle como a un ser humano responsable de sí mismo.

En general estas formas de manipulación se dan en casi todas las actividades que están estructuradas jerárquicamente en términos rígidos, aunque en otras (ej. educación, salud, etc.) el efecto de obediencia del deber se disfraza o disimula, sugestionando continuamente al sujeto de que ese comportamiento es lo correcto, aunque sin saberlo se le está inhibiendo sus capacidades creativas, a causa del exceso de obediencia.

Diversos comportamientos anómalos pueden asimilarse también al “cumplimiento del deber” adoptando todas las características de un culto hacia los reglamentos y hábitos rutinarios: individuos que se rigen por normas estrictas y exageradas de aseo, orden y control; quienes les angustia la impuntualidad; quienes se sientan en el mismo puesto o se van por el lugar de siempre; quienes se relacionan o frecuentan a las mismas personas; quienes les atemoriza llegar a un lugar solos; en general a quienes les incomoda efectuar una actividad novedosa y escapar de la rutina de los hábitos. Abandonar estos cultos de sumisión significaría enfrentarse a lo nuevo, que en general provoca inseguridad. De ahí que, prefiere la seguridad que le otorgan las reglas conocidas antes que la inseguridad del cambio. Es claro, que si bien se acepta la autoridad externa, ésta debe ser contrastada con nuestra autoridad interior de total independencia.

Si bien hemos visto los graves problemas que afectan el comportamiento del hombre en el segundo paso del caminante, el tercero nos permite el despertar de la conciencia hacia un nuevo nivel y esperanza de un mundo nuevo en donde al fin el Ser se encuentre a sí mismo.

Explorar el universo de la conciencia, llegará a ser quizá la más fascinante de las aventuras jamás realizadas por usted. Acompañenos en este maravilloso mundo en que una nueva visión de la realidad se incorporará a su experiencia. Tomará conciencia que siempre ha sido así, y desde ese instante, sufrirá una transformación positiva, comprenderá el valor de la verdad, comenzará a adquirir buena salud, pondrá en acción ideas e inteligencia creativa, sentirá amor hacia sí mismo, sus semejantes y en fin, hacia toda la naturaleza. Se sorprenderá de este nuevo (antiguo) conocimiento, que siempre ha estado presente y esperando ser descubierto, por aquel que busque con esperanza y sinceridad. A medida que vaya interiorizándose de los alcances de la conciencia, y a través del proceso permanente hacia el desarrollo del Ser, llegará a comprender lo que verdaderamente el hombre es, alterando su percepción de la realidad y conjuntamente disponer de libertad de elegir su propio destino.

A medida que vayamos conociendo las leyes o principios que rigen este plano de la mente, comprenderemos que formamos parte de un sistema en que cada uno de sus elementos (individuos), están permanentemente interactuando en diversos niveles de conciencia.

Para llegar a comprender todos estos alcances sería necesario, en primer lugar, que cada uno de nosotros con sus propias vivencias “leyera” y reflexionara en el libro de su vida. Deberá meditar, en primer término, con aquellos hechos que motivaron una gran impresión en usted. ¿Cuáles fueron sus sentimientos? ¿Existió una necesidad urgente? ¿Cómo era su esperanza? La solución a un problema particular, ¿Cómo se originó?

¿Fue, en algunas ocasiones, el resultado de una coincidencia? y, que luego olvidamos al igual que el sufrimiento y los sueños. En segundo lugar, mediante la lectura de libros, participación en charlas, seminarios y grupos de encuentro sobre temas de la conciencia, irá vislumbrando el camino a seguir en un futuro inmediato respecto del proceso de transformación.

“Conócete a ti mismo” ha sido tal vez una de las más grandes incógnitas de la humanidad, y que el hombre ha intentado develar, hasta nuestros días. El individuo, en su continua búsqueda, presume que el tener un mayor conocimiento de sí mismo logrará alcanzar la plenitud de su ser y, con ello, obtener un dominio de su salud, creatividad, sabiduría y capacidad de resolver todos los problemas que experimente en su diario vivir.

El hombre reconoce con el tiempo que no basta tener conocimientos de algo, sino que además se requiere efectuar procesos mentales con aquella percepción (objeto del conocimiento), lo que contribuye a ampliar su campo de acción en la resolución de problemas. Sin embargo, la experiencia enseña que es necesario e imprescindible la contribución de un elemento que define el logro del objetivo: la voluntad de acción.

El próximo paso del caminante es una toma de conciencia de identidad. ¿Quién soy? Normalmente se ha contestado esta pregunta en sentido de lo que hemos sido en el pasado y que creíamos saber de nosotros, y puesto que no sabemos realmente lo que somos, y sin embargo vislumbramos las capacidades internas que poseemos, podemos al fin, decir que en verdad “somos lo que llegaremos a ser”. Desde este punto de vista, la vida sería un proceso orientado a descubrir lo que somos. Entonces estamos permanentemente en un “proceso de ser” que va reflejándose en nuestras actitudes, percepciones y pensamientos que tenemos respecto de nosotros mismos, de nuestros semejantes y en fin del entorno al que pertenecemos. Más que conocer las características del “maestro de la vida”, vivir con y en ellas, es el camino del Ser, un proceso vivencial continuo orientado a ese fin, hacia su verdadera naturaleza interior que irá emergiendo durante la búsqueda de sí mismo.

La meta de llegar a desarrollar las características del “maestro”, puede significar un gran esfuerzo de concentración y trabajo por parte del individuo. Sin embargo, una vez que esté en posesión de estas potencialidades, no requiere ya de atención alguna, manifestándose habitualmente en el comportamiento del sujeto. Forman parte de él mismo. Están integradas a su organismo como un todo y por lo tanto viven y actúan en él. Se reflejan en su actitud, en la verdad y amor que desprende, en la calma que exhibe, en su inteligencia y creatividad, en su optimismo y esperanza, y, por último, en pocas palabras se refleja y percibe como un “maestro de la vida”.

Se reconoce que, el individuo por sí mismo debe lograr su propio desarrollo personal, intentar comprender los medios e instrumentos para buscar la maestría. Benjamín Franklin para adquirir las virtudes (templanza, silencio, orden, resolución, frugalidad, laboriosidad, sinceridad, justicia, moderación, pulcritud, tranquilidad, castidad y humildad), comenzaba de una en una hasta convertirla en hábito antes de pasar a la siguiente.

Ahora bien, todo el proceso de desarrollo personal se manifiesta mediante una transformación integral y paulatina del comportamiento individual en todos los ámbitos de su vida personal y social: desarrollo moral, psicofísico, intelectual, emocional y conductual.

Llegar a desarrollar cada uno de estos aspectos, requiere de un proceso continuo de mantener una rígida autodisciplina, en el sentido de no desviarse del camino a seguir. Demás está decir, que durante las actividades cotidianas se presentarán numerosos agentes que intenten alterar el crecimiento personal: mentira, odio, tensión, distracción, ruido, olvido, pesimismo, temor, mal humor, pereza, dependencia, desmotivación, etc., factores todos que dificultan y disminuyen la eficiencia de las tareas desarrolladas por el sujeto. En innumerables ocasiones se intenta seguir estos caminos erróneos. Sin embargo, para lograr un desarrollo integral (maestría), es necesario liberarse de estos factores, que de por sí, niegan y obstaculizan la emergencia del Ser interior.

El quinto paso del caminante está centrado en la conciencia de independencia que ofrece el dominio de una técnica.

Existen múltiples formas de efectuar una actividad. Sin embargo, todas y cada una de ellas requiere de la ejecución de métodos y procedimientos que contribuyan a mejorar el trabajo realizado, mediante una técnica adecuada a esa actividad. De ahí que, la técnica es un medio para facilitar la comprensión y aplicación de procesos en una determinada actividad.

La técnica fuera de facilitar las tareas y ayudar al éxito de las mismas, mediante la sistematización de los procedimientos, tiene también como finalidad liberar a la imaginación, creatividad e inteligencia del esfuerzo y tiempo que significaría efectuar una actividad intelectual o física al carecer de orden y método en la ejecución de ellas. Por esto, la técnica siempre debe, en alguna medida, estar presente en todos los ámbitos de la ciencia, arte, educación, salud, etc. Todas las creaciones del hombre, son el fruto de la aplicación de alguna técnica específica y es lo que le da supremacía al hombre sobre el resto de los seres vivos.

Por otra parte, la utilización continua de una técnica, contribuye a la formación del hábito y experiencia en ella, permitiendo bajo el efecto de la ley de asociatividad, emplearla en la resolución de problemas similares.

Conocidos los instrumentos utilizados para la solución de problemas y el desarrollo psicológico, cabe hacerse la pregunta de si el individuo puede o no vivir eficazmente sin estar sometido a un esquema rígido de una técnica específica.

Dado que médicamente se ha constatado que más allá de las fórmulas técnicas y de los efectos específicos de tal o cual método, las auto-terapias sin duda deben una parte no despreciable de su eficacia a ese papel de la moral (por no decir de la creencia o de la fe) en el proceso de curación, esto parece indicar que los principios y valores morales (verdad, justicia, esperanza, amor...) tienen la propiedad de activar procesos y

mecanismos inconscientes que provocan cambios importantes del comportamiento del individuo sin mediar en ello técnica alguna de alteración de la conciencia. Por esto, el Maestro de la conciencia no busca intención alguna de propulsar o forzar a nadie a hacer nada en absoluto.

Con ello el Maestro intenta que el individuo logre la plena libertad de expresión del sí mismo proporcionándole, más que reglas de comportamiento, una forma de vida de transformación interior.

El individuo, en este ir y venir, tratando de unificar los procedimientos, empieza a tomar conciencia de que ninguna técnica de aprendizaje puede llevarlo a la comprensión de la verdad, sino que ésta comienza a develarse justamente cuando él se libera de las técnicas, no estando sometido a un esquema rígido y, más aún, debe sentirse libre de toda necesidad de aprendizaje y de búsqueda para poder ingresar al reino de la fase “interna”. En el estado en que se encuentra el individuo, su percepción de la vida, tiene un sentido diferente, trascendental y sufre una transformación, sin búsqueda ni empleo de técnicas permanecemos en una actitud de silenciosa vigilancia antes que en un estado de reflexión y planificación. Adoptamos un estado de vacío de la mente.

Ahora estamos en el sexto paso del caminante, en conciencia de meditación, similar al proceso que ocurre durante el acto de creación, en el cual se “paran” las percepciones y pensamientos, dejando “libre” a la mente. Dada la amplitud de este estado y de la dificultad de separarlo para su análisis solo diremos, por ahora, que toda la vida es meditación y, para tener una mayor comprensión del proceso de desarrollo y crecimiento integral de la conciencia, es necesario descubrir la meditación en cada una de nuestras actividades en las cuales tiene participación los componentes de la conciencia: percepción, imaginación, concentración, memoria, emociones y voluntad.

El séptimo paso, el estado de conciencia de iluminación se presenta en un momento inesperado y en forma instantánea como algo que no guarda relación con las vivencias percibidas en los instantes previos a la “chispa creativa”, es necesario conocer, que detrás de ella ha existido un proceso de la creación cuyas etapas son necesarias y suficientes para generar el acto de iluminación.

En el desarrollo del conocimiento, la historia señala que el hombre se posesiona de la verdad el momento en que adquiere conciencia del hecho mediante la reflexión. Aun percibiendo con nuestros sentidos los fenómenos, se requiere, además, de un período de meditación y pensamiento continuo para tener acceso al conocimiento de la verdad. Es lo que les ocurrió a Newton, Galileo, Arquímedes, Einstein durante el proceso de sus descubrimientos. Si bien estos momentos de creación se produjeron después de intensos períodos de pensar y repensar sobre un problema, el salto a la verdad aconteció cuando adoptaron un estado de relajación mental. De ahí que, el proceso de iluminación y transformación personal deviene necesariamente en un estado situado más allá del silencio.

- Bueno abuelo, ahora que ya hemos visto los siete pasos del caminante, creo que es conveniente hablar del discurso que hacía mención al principio de nuestra conversación.
- Hijo, ya no es necesario que lo hagas, pues todo lo que hemos escuchado de ti refleja en gran medida el proceso que experimenta un caminante en su forma de ser y vivir hacia el encuentro consigo mismo y con los demás.
- Entonces abuelo, después de describirte algunas de las diversas experiencias personales a que hemos estado expuestos durante parte de nuestra vida, quisiera decirte lo que han significado estos sucesos en el proceso de cambio de mi modelo de la realidad.
- He llegado a comprender, que es perfectamente posible experimentar un proceso de transformación de las percepciones de la realidad.
- Creo que existen otras formas de vida que afectan nuestra particular visión de esa realidad.
- Creo que hemos permanecido en una especie de estado de sumisión y somnolencia, y que es factible “despertar” a un estado de conciencia superior.
- Creo que el medio para lograr este renacimiento de la conciencia se basa en el profundo significado de los valores y principios éticos que han enseñado las diversas filosofías y doctrinas religiosas.
- Creo que esos valores son propios de la naturaleza humana y que al abandonarlos, esta última tiende a autodestruirse.
- Creo que la humanidad está evolucionando rápidamente hacia otras formas de vida en que el hombre desarrolle libre y plenamente todas sus potencialidades interiores.
- Creo que los individuos y grupos humanos encuentran la verdad, sólo cuando son verdaderamente libres.
- Creo que la libertad es el comienzo de la verdadera comunicación, de la comprensión y creación de la vida.
- Creo que la meditación es un proceso inserto en todas las actividades humanas.
- Creo que la iluminación no es un fin al que debemos llegar, sino que es un proceso del Ser que podemos emplear en la solución de los problemas existenciales.
- Por último, creo que todas estas “realidades” son una fuerte motivación para investigar y descubrir al Ser que intenta emerger.

- Abuelo, hemos llegado al final de este sendero de la vida y a la última hora del caminante, pero nos saltamos la sexta hora, que correspondía al Libro para caminar.
- Hijo, en realidad toma este libro, El Caminante, que hemos recorrido juntos, pero creo que el final sería mejor si ahora, al despertar, nos describas cuál fue tu sueño:

(Descripción del Sueño)

Mientras el niño jugaba, al atardecer, en la arena algo llamó su atención. Una luz muy brillante atravesó el cielo e iluminó todo el lugar. Aunque aún era pleno día, la intensidad de aquel fenómeno era tal que hizo desaparecer de vista las sombras de las dunas del desierto. Así como fugaz fue la aparición de tal suceso, también rápidamente volvió la tranquilidad que siempre imperaba en esa zona.

Al retornar a su tribu, el niño se percató que a un costado del Hombre-León (esfinge) se encontraba un imponente y extraño personaje con rara vestimenta; fue tal la curiosidad del pequeño que no vaciló en acercarse a una distancia prudente ante cualquier emergencia que significara alejarse a un lugar más seguro. Sin embargo, cada vez sentía en su interior que algo le atraía de ese extraño personaje.

Sin darse cuenta se encontró de pronto al lado de él. Parecía que existía una comunicación entre ambos sin emitir palabra alguna, sino que en el interior de su mente, el niño recibía una multitud de conocimientos que no comprendía pero que llegado el momento adecuado, “cuando debas saber, sabrás el significado que tienen todos estos principios y podrás emplearlos para ayudar a la humanidad a encontrar su verdadero destino”.

Siendo hombre debería cumplir su misión, dada por el Gran Maestro, que era recordar y comprender sus valiosas enseñanzas. Una vez que recorriera este sendero en su conciencia, debería propagar la sabiduría extraída desde su interior.

Ahora, ya todo un hombre, comprendía muchas cosas que su mente ya sabía, sin saberlo conscientemente.

Recordaba que la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto, según el Gran Maestro, tenían una función de control de orientación de la concentración de la atención y actuaban de similar forma a como un vidrio curvado que recibe la luz del círculo de fuego concentra el rayo ardiente en un punto. La combinación de ambos sentidos, de percepción y concentración, permite poner en fase tanto la mente externa con la mente interna. Así, estaríamos en posesión de un poderoso instrumento. El Gran Maestro continuaba con su comunicación silenciosa. Recordaba que ese instrumento para el cambio requiere de energía obtenida del mundo maravilloso de los sueños e imaginación.

Una de sus enseñanzas estaba relacionada con el hecho de que todo en lo que participamos es una actividad, tanto lo bueno como lo malo, lo positivo o negativo. Así, por ejemplo, el enfermo efectúa la actividad enfermedad, se comporta como

enfermo, percibe lo que es un enfermo, piensa como enfermo y actúa como enfermo. En toda actividad se dan estos elementos: conocer, pensar, actuar. Efectuando las debidas correcciones, reprogramando o programando nuestras actividades podemos alterar su funcionamiento. Esto es más o menos lo que intenta hacer el médico del alma.

El Gran Maestro repetía: “Toda actividad podrás desarrollar, si dedicas todo tu tiempo en conocerla, toda tu mente en recordarla y toda tu fuerza en hacerla, convirtiéndote así en maestro de la misma”. Entonces, “aprenderás a aprender todo lo que debas aprender”.

Entre otros, recuerdo aquellos versos de cien palabras:

Observa, gusta, escucha, huele y siente a la Naturaleza,
presta atención y concentra toda tu fuerza
de imaginación en lo que desees lograr.
Recuerda que tus actos tienen una razón de ser
y son el reflejo de tu voluntad.
Un maestro, es fruto del desarrollo de su propia
conciencia. Anteriormente, era solo un ente superior
en alguna ciencia del conocimiento, del pensamiento
o actor del mundo cotidiano. Tú naciste para
triunfar o perder. Tú eliges el camino en este
juego de la vida. Posees todo, si eso quieres.
No posees nada si lo quieres así. Por tanto, vive tu vida.

El Gran Maestro solía decir que dominar la mente es sencillo, y, existen miles de formas para alcanzar sus virtudes, pero que el hombre puede no darse cuenta de cuál puede ser su puerta de entrada, pues su mirada vive dispersa en otros mundos. El hombre no toma conciencia de este hecho, hasta el momento en que presta atención a sus actividades. Él normalmente no está en el lugar en donde realiza sus actividades. Está ausente. Necesita estar plenamente presente. Su último consejo, que recuerdo, fue el de que para llegar a ser maestro, necesitaba que mi mente comprendiera treinta y tres actos de conciencia:

Ante toda tensión,
ante toda presión,
ante todo problema,
ante todo dilema,
Experimentaré mi conciencia de RELAJACIÓN.

Ante toda enfermedad,
ante toda soledad,
ante toda flaqueza,
ante toda torpeza,
Pondré mi conciencia de SALUD.

Ante todo signo de ira,
ante toda molestia,
ante todo enojo,
ante toda seriedad,
Comprobaré mi conciencia de BUEN HUMOR.

Ante todo temor,
ante toda confusión,
ante toda falta de fe,
ante toda inseguridad,
Emprenderé mi conciencia de OPTIMISMO.

Ante toda intranquilidad,
ante toda contrariedad,
ante toda preocupación,
ante toda desorientación,
Guardaré mi conciencia de SERENIDAD.

Ante toda timidez,
ante toda perturbación,
ante todo retraimiento,
ante todo decaimiento,
Adoptaré mi conciencia de VALOR.

Ante toda desatención,
ante todo desvarío,
ante todo desgano,
ante toda errónea percepción,
Fijaré mi conciencia de ATENCIÓN.

Ante todo signo de olvido,
ante toda inseguridad,
ante toda incomprensión,
ante toda falsa percepción,
Retendré mi conciencia de MEMORIA.

Ante toda falta de creatividad,
ante toda carencia de estímulo,
ante toda escasez de motivos,
ante toda pérdida de entusiasmo,
Buscaré mi conciencia de IMAGINACIÓN.

Ante todo desacierto,
ante toda errada decisión,
ante toda pérdida de objetivo,
ante toda duda del logro,

Encontraré mi conciencia de BUEN JUICIO.

Ante toda incapacidad de comprensión,
ante toda inhabilidad de atención,
ante toda vaguedad de pensamiento,
ante toda levedad de impresión,
Obtendré mi conciencia de CONCENTRACIÓN.

Ante toda impaciencia,
ante toda indecisión,
ante toda falta de valor,
ante toda inacción,
Adoptaré mi conciencia de VOLUNTAD.

Ante todo desequilibrio,
ante toda inestabilidad,
ante toda desarmonía,
ante toda falta de energía,
Adquiriré mi conciencia de CONTROL.

Ante todo ambiente de fracaso,
ante toda adversidad,
ante todo rechazo del esfuerzo,
ante toda derrota,
Levantaré mi conciencia de ÉXITO.

Ante toda tristeza,
ante toda depresión,
ante toda inseguridad,
ante toda falta de fe,
Preservaré mi conciencia de ALEGRÍA.

Ante todo lamento,
ante toda queja,
ante toda molestia,
ante toda incomodidad,
Disfrutaré mi conciencia de FELICIDAD.

Ante toda ansiedad,
ante toda insatisfacción,
ante toda preocupación,
ante todo lamento,
Liberaré mi conciencia de PRESENCIA.

Ante toda intromisión,
ante toda falta de autonomía,
ante toda carencia de intimidad,

ante toda limitación de libertad,
Alentaré mi conciencia de INDEPENDENCIA.

Ante toda incapacidad física,
ante toda imperfección,
ante toda limitación,
ante toda lamentación,
Activaré mi conciencia de ACEPTACIÓN.

Ante toda complejidad,
ante toda dificultad,
ante todo problema,
ante todo dilema,
Avivaré mi conciencia de COMPRENSIÓN.

Ante toda evasiva,
ante toda mentira,
ante todo engaño,
ante toda injusticia,
Practicaré mi conciencia de HONESTIDAD.

Ante toda fatiga,
ante toda inactividad,
ante toda parálisis,
ante todo aburrimiento,
Aprenderé mi conciencia de ENERGÍA.

Ante toda incógnita,
ante toda ignorancia,
ante toda flaqueza de sabiduría,
ante toda pereza en la búsqueda,
Llevaré mi conciencia en la VERDAD.

Ante todo enemigo,
ante todo opositor,
ante todo traidor,
ante toda enemistad,
Llenaré mi conciencia de HUMANIDAD.

Ante toda ausencia de motivación,
ante toda falta de estímulo,
ante toda carencia de impulso,
ante toda actitud de pereza,
Induciré mi conciencia de ACCIÓN.

Ante toda duda,
ante todo temor,

ante toda ansiedad,
ante todo inconveniente,
Conservaré mi conciencia de FE y ESPERANZA.

Ante todo odio,
ante toda maldad,
ante toda injusticia,
ante toda crueldad,
Transformaré mi conciencia en AMOR.

Ante toda inhabilidad,
ante toda incapacidad,
ante toda incomprensión,
ante toda carencia de aptitud,
Desarrollaré mi conciencia de INTELIGENCIA.

Ante toda falta de imaginación,
ante toda ausencia de inspiración,
ante toda nula intuición,
ante toda mediocridad,
Iluminaré mi conciencia de CREATIVIDAD.

Ante toda guerra,
ante toda batalla,
ante toda lucha,
ante toda fuerza,
Centraré mi conciencia en la PAZ.

Ante toda pobreza,
ante toda necesidad,
ante toda carencia,
ante toda incapacidad,
Llenaré mi conciencia de RIQUEZAS.

Ante toda ausencia de conocimientos,
ante toda ignorancia,
ante toda incapacidad de aprender,
ante toda incomprensión,
Recibiré mi conciencia de SABIDURÍA.

Ante todo conocimiento,
ante todo pensamiento,
ante todo sentimiento,
ante toda acción,
Activaré mi conciencia de MAESTRO.